

Čo môžete ako rodič urobiť pre zdravie svojho dieťaťa, ktoré navštevuje predškolské zariadenie

na tému ako zmierniť šírenie infekcií dýchacích ciest v predškolských zariadeniach, ktoré naše deti navštevujú
/interný materiál ambulancie Deti a dorast s.r.o. pre rodičov má charakter odporučení /

- nedať dieťa, ktoré malo večer, alebo v noci teplotu na druhý deň do škôlky, s tým, že ráno „už teplotu nemalo“...počkať 2-3 dni na vývoj teploty a ďalších príznakov ... ak si viete rady, liečite sami.... lekára s dieťaťom navštíviť pri komplikovanom priebehu , resp. ak potrebujete OČR...**pre potvrdenie o stave dieťaťa po preliečení choroby sa pred návratom do MŠ nechodí ...rodič /resp. zákonný zástupca/ je zodpovedný za to, že vráti dieťa do kolektívu až po odoznení akútnych príznakov, najskôr po 5 dňoch domácej liečby, pretože dieťa je najinfekčnejšie prvých 5 -7dní akejkolvek infekcie, aj toho s miernymi príznakmi**pri návrate dieťaťa do kolektívu po dlhšej ako 5 dňovej neprítomnosti predkladá zákonný zástupca svoje vyhlásenie, že dieťa neprejavuje príznaky prenosného ochorenia a nemá nariadené karanténne opatrenie /nejedná sa o potvrdenie od lekára/****
- cez víkend alebo popoludní vidíte, že dieťa nie je vo svojej koži, je mrzuté, upcháva sa mu nos, nechutí mu jesť ... prípadne mu začalo tiecť z nosa, pokašliava, alebo zvracalo, malo riedku stolicu aj keď nemá teplotu ... nechať ho doma 2-3 dni a podľa vývoja príznakov postupovať ďalej
- nebrať na ľahkú váhu upozornenie personálu škôlky, že dieťa má čerstvý problém– tečie mu z nosa, kašeľ, má hnačku, zvýšenú teplotu, vracalo, má vyrážku, prípadne iné príznaky ochoreniapo návrate domov v klude zhodnotiť stav dieťaťa ... min. 2-3 dni si ho nechať doma ... na sledovanie ... prípadne domácu liečbu ... podľa vývoja sa zariadiť ďalej
- uvedomiť si, že chorý človek, teda aj dieťa je najinfekčnejšie prvých 5-7 dní od začiatku ochorenia. Infekcie dýchacích ciest, virózy a chrípky sa šíria prevažne kvapôčkovou infekciou /kýchanie, kašeľ, rozprávanie, smiech, smrkanie-, tesný kontakt – hlava pri hlave – pri hre, jedení, spaní .../ Vírusy a baktérie prežívajú rôzne dlho na kontaminovaných povrchoch /ruky, tvár, oblečenie, hračky, nábytok, riad / a v ovzduší miestnosti
- rozumieť tomu, že ak má dieťa výter z nosa a hrdla bez nálezu a CRP negatívne, nemá teplotu, nedostalo na liečbu antibiotiká, ale tečie mu z nosa a kašeľ - je choré a teda infekčné pre okolie a malo by sa liečiť doma aspoň 5-7 dní
- soplíky a kašeľ v jesenno-zimnom období sú málokedy alergického pôvodu ... spôsobujú ich rôzne nákazlivé vírusy a aj obyčajné „prechladnutie“ je takmer s určitou vírusová infekcia - teda svojou podstatou infekčné ochorenie
- nepožadovať od personálu škôlky aplikáciu liekov na akútne stavy – nosové kvapky, lieky na kašeľ, teplotu, hnačku, nebodaj antibiotiká
- ak nechceme, aby sme stretali v škôlke deti usopené a ukašľané a aby naše práve vyliečené dieťa za týždeň znova neochorelo, musíme k tomu prispieť všetci a každý z nás musí začať predovšetkým od seba

☺ v zdraví dieťa otužujte, chodievajte s ním von za každého počasia v primeranom oblečení, zabezpečte mu dostatok zdravého spánku, obmedzte jeho sedenie pri televízore. S dieťaťom komunikujte a v harmonickom domácom prostredí mu vytvárajte priestor na osobnostný rozvoj. Eliminujte konzumáciu zbytočných sladkostí, zabezpečte dieťaťu vyváženú stravu s dostatkem surového ovocia a zeleniny, dostatočný pitný režim vhodnými nápojmi, v zimnom období denný príjem vitamínu D a v domácnosti nefajčite.

Nezabúdajte, že deti sa učia hlavne príkladom, kopírujú naše správanie, buďme im teda dobrým vzorom ☺.